

健康&ダイエット♪

お寺で、**YOGA** しませんか!!

1年間 笑顔でお寺ヨガに来て下さり、有難うございました。
 新年度も一緒にヨガを楽しみ、素晴らしい一年にしていきたいと思います♪

● 12月 スケジュール

火	木
2	4
9	11
16	18 朝：有 昼：お休み
23	25
30：お休み	

● 1月 スケジュール

火	木
	1：お休み
6	8
13	15
20：お休み	22
27	29

火	木
10:00~11:20 健康ヨガ	10:00~11:20 健康ヨガ
14:00~15:00 ゆるヨガ/ママヨガ 1・2・4・5週目 3週目	13:30~14:50 フリースタイルヨガ
19:30~20:50 フリースタイルヨガ	

- ・健康ヨガ
肩・膝・腰が辛い方、身体の硬い方を対象とした健康重視のレッスンです。
- ・フリースタイルヨガ
基本のヨガの呼吸・ポーズを通し、健康&リラックスを目的とします。
(その時々状況・メンバーによって変更していきます。)
- ・ゆるヨガ
深く呼吸を見つめ、ゆっくりと身体を動かす、やさしいレッスンです。
- ・ママヨガ
お子様同伴OKのお母さん対象のレッスンです。
(大人の方のみの参加も勿論OKです。)

● 持ち物 動きやすい服装・お水 (先着30名様までヨガマット有り)

● 料金 1回券 600円 6回券 3000円

場所：「明教寺」
 住所 羽曳野市島泉2-2-22
 電話 080-1481-4572
 Blog <http://ameblo.jp/terayoga/>

- 講師：不死川麻子
- ・Viola Tricolor 認定
ハタヨガインストラクター
- ・Nstyleキッズヨガ認定講師
- ・Nstyleシニアヨガ認定講師
- ・Nstyleマタニティヨガ認定講師
- ・FTPTM トピラティス
Basi インストラクター

※地図及び2月以降のスケジュールはブログよりご確認下さい。
 ※現在通院中、又妊婦の方は医師のご許可の上、ご参加下さい。
 ※プライベートレッスン・出張レッスンも行っております。料金：要相談